Bouillon d'os pour renforcer le système immunitaire

9 ingrédients | **12 heures** | **4 portions**

PRÉPARATION

1. Placez les os dans la mijoteuse. Ajoutez le reste des ingrédients. Réglez la mijoteuse sur une cuisson lente et laissez mijoter pendant au moins 12 heures.
2. Après 12 heures, passez le bouillon à la passoire ou dans un filet. Jetez les légumes que vous avez égouttés. Laisser refroidir le bouillon. Une fois refroidi, enlevez la couche de graisse qui se forme sur le dessus et jetez-la ou conservez-la pour une éventuelle réutilisation. Congelez le bouillon jusqu'à ce qu'il soit prêt à être consommé.

NOTES

Régime FODMAP

Ne pas utiliser d'ail et d'oignons

INGRÉDIENTS

1	carcasse de poulet entier (environ 900 grammes/2 livres d'os)
1	carotte (pelée et coupée en rondelles)
1	oignon jaune (en dés)
2 branches	de céleri (haché)
3	gousses d'ail (coupées en deux)
1 c. à thé	de sel marin
1 c. à	soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 tasse	de persil (haché)
6 tasses	d'eau

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

Calories	30	**Cholesterol**	0mg
Lipides	0g	**Sodium**	634mg
Glucides	7g	**Vitamine A**	3901IU
Fibres	2g	**Vitamine C**	25mg
Sucre	4g	**Calcium**	84mg
Protéines	1g	**Fer**	1mg